



EMENTA SEMANAL 19 a 23 de março de 2018

Segunda-feira (19-03-18)		V Calórico
Sopa	Creme de cenoura	88,2 Kcal
Prato	Bife de peru com natas e cogumelos	499,5 Kcal
Guarnição	Massa fussili	
Vegetais	Salada de alface, tomate e cenoura	10,34 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 796,54 Kcal
Terça-feira (20-03-18)		V Calórico
Sopa	Juliana	93,7 Kcal
Prato	Empadão de atum (puré de batata)	340 Kcal
Guarnição	Incorporada no prato	
Vegetais	Salada de alface, rúcula e beterraba	14 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 646,2Kcal
Quarta-feira (21-03-18)		V Calórico
Sopa	Alho francês	201,8 Kcal
Prato	Carne de porco aos cubos	355Kcal
Guarnição	Batata frita	
Vegetais	Salada de alface, tomate e couve roxa	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 767,6 Kcal
Quinta-feira (22-03-18)		V Calórico
Sopa	Nabiça	113 Kcal
Prato	Douradinhos no forno	628,37Kcal
Guarnição	Arroz de coentros	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e pepino	12,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 952,1 Kcal
Sexta-feira (23-03-18)		V Calórico
Sopa	Agrião	93,7 Kcal
Prato	Febras estufadas	325 Kcal
Guarnição	Arroz de ervilhas	
Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	181,3 Kcal
Sobremesa	Fruta da época*	77 Kcal
Pão	Pão de mistura	121,5 Kcal
		Valor calórico do almoço: 798,5 Kcal

27 de fevereiro de 2018

O Diretor



* - Média dos Valores Nutricionais da Fruta Crua
** - logurte com valor de 125 kcal